

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ 麦ごはん
- ★ こおり豆腐の卵とじ煮
- ★ 青菜のはりはり漬け
- ★ 豆っこ新ちゃん
- ★ 牛乳

料理名	豆っこ新ちゃん		対象学年等	小学校中学校
材料	4人分 (g)	切り方等	<b>【作り方】</b> ①大豆は、前日に水につけて戻してから、ザルにあげておく。 ②大豆をきつね色になるまで素揚げする。(170℃ 10分程度) ③黒砂糖、みそ、みりん、でんぷんをよく混ぜてから、火にかけ静かに煮溶かす。 ④大きな泡になり、糸をひくようになるまで加熱し、たれを作る。 ⑤素揚げした大豆とたれを混ぜ合わせる。 ⑥たれをからめた大豆を鍋から取り出し、固まらないうちに手早く、きな粉を振り入れまぶす。	
大豆	24			
揚げ油	12			
黒砂糖	16			
米みそ	3.2			
本みりん	4			
でんぷん	1.2			
きな粉	20			

## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・だまになりやすいので、黒砂糖の固まりはつぶしてから混ぜ合わせます。
- ・たれをよく混ぜ合わせてから火にかけ、焦げないように火加減に注意します。
- ・たれが熱いうちに大豆ときな粉をからめられるようにします。
- ・たれと大豆をからめた鍋とは違う鍋で、きな粉をまぶします。まぶした後、ザルで余分なきな粉をふるい落とすときれいに仕上がります。
- ・新油の方がおいしく仕上がります。
- ・鉄分がとれるので、アイアン献立におすすめです。

